



# ENTRENAMIENTO & CONFINAMIENTO

ENTRENA EN CASA, CASI SIN MATERIAL

INDOOR TRAINING | OUTDOOR RESULTS



A nivel de salud los beneficios son tales como prevención de lesiones inducidas por la práctica deportiva y actividades de la vida cotidiana, mejoras en el rendimiento en habilidades motoras, mejoras en la composición corporal y de la sensibilidad a la insulina y por supuesto, mejoras en el estado de humor y bienestar psicológico, entre otros muchos.

Hoy en día sabemos que el entrenamiento de fuerza produce cambios positivos en la distribución de fibras musculares, la aplicación de fuerza por unidad de tiempo, la economía de movimiento, la capacidad aeróbica máxima, la velocidad máxima, la potencia asociada a la capacidad aeróbica máxima y el rendimiento ciclista en general. También entre otros muchos, pero recalcamos los más importantes.

El objetivo de esta sesión será beneficiarnos de todos estos beneficios con una propuesta de entrenamiento con nuestro propio peso corporal (autocargas), algún implemento como una banda/goma y alguna carga externa como garrafas de agua o bidones de detergente líquido.

Planteamos un calentamiento con el objetivo de preparar la musculatura para realizar la parte principal del entrenamiento y realizarlo con el mejor rendimiento posible, además de prevenir lesiones.

## INDOOR TRAINING | OUTDOOR RESULTS

Comenzaremos con una primera parte de actividad cardiovascular a baja intensidad, 10-15 minutos. Seguiremos con una parte de movilidad, con ejercicios de flexibilidad dinámica y movilidad articular.

A continuación nos centraremos en el trabajo de core, una parte más específica del calentamiento, ya que muchos de los ejercicios tienen relación con los ejercicios que posteriormente realizaremos en la parte principal de la sesión.

Acto seguido empezaremos con la parte principal de la sesión. Esta parte la realizaremos en modo circuito, con varias estaciones. En cada estación tendremos que realizar un ejercicio con sus respectivas repeticiones (si realizamos trabajo alterno, tendremos que realizar mismas repeticiones con cada miembro o lado) y al acabar ese ejercicio, pasaremos a la siguiente estación. Completaremos 5 vueltas al circuito, sin descanso entre ejercicios, pero descansando 2 minutos al acabar cada vuelta.

Acabaremos con 10-15 minutos de actividad cardiovascular a baja intensidad.



Inclinación lateral + Rotación + Extensión

3 x 10 Repeticiones con cada pierna, alternando la pierna adelantada. Un ciclo entero = 1 repetición



CIRCUNDUCIONES (1 Rep = Goma toca por delante y por detrás) – Llevamos la goma de adelante hacia atrás y volvemos, con ligera tensión en la banda.



ROTACIÓN TORÁCICA - x 10 Repeticiones cada lado, alternando IQ-DCHA – Nos llevamos la manos a la nuca o zona occipital, sin despegarla, realizamos la rotación, alternando apoyos, poniendo a prueba y activando cintura escapular.



3 x 10 Repeticiones cada lado, alternando IZQ-DCHA. SECUENCIA: Posición de fondo(plancha con apoyo de manos y codos extendidos) → Adelanto una pierna, buscando llegar a la altura de la mano → Rotación tronco llevando la mano arriba, acompañado con la mirada.



3 x 10 Repeticiones cada lado, alternando IZQ-DCHA: Posición de fondo(plancha con apoyo de manos y codos extendidos) → Rotación tronco llevando la mano arriba, acompañado con la mirada. Las punteras mirando siempre al frente, si se mueven acompañando el movimiento significará que estamos compensando y no está rotando únicamente el tronco. Buscamos estabilidad de cintura pélvica y escapular.



3 x 10 Repeticiones cada lado. MOVILIDAD DE CADERA 90º-90º. Buscamos pasar de una posición a otra manteniendo ese ángulo recto entre un muslo y otro y entre tibia y fémur de cada pierna, manteniendo los talones pegados. Propio del acortamiento muscular, nos iremos "cerrando", y se reducirán los ángulos. Debemos corregir la posición para mantener la tensión correspondiente de vez en cuando.



3 x 10 Repeticiones cada lado. Alternando IZQ-DCHA. CORE + Estabilidad Escapular. El objetivo es buscar quedarnos con dos apoyos cruzados (mano derecha-pierna izquierda). Manteniendo la neutralidad de la columna, primero buscaremos extender rodilla y cadera de un lado (figura 3). Una vez esta esté paralela al suelo, quitamos el apoyo del brazo contrario a la pierna en el aire, añadiendo mayor complejidad.



3 x 10 Repeticiones cada lado. Alternando IZQ-DCHA. CORE + Estabilidad Escapular. Mismo objetivo que el anterior ejercicio, pero añadiendo mayor complejidad ya que en vez de apoyas rodillas, solo apoyamos los pies, teniendo que soportar mayor masa.



3 x 10 Repeticiones cada lado. Alternando IZQ-DCHA. Cambio de apoyos (rodillas), proyectando peso en todo momento brazos paralelos al suelo, con los codos totalmente extendidos. Iremos alternando el cambio de apoyos sin tocar el suelo en el momento de adelantar la pierna, manteniendo el tronco estable, recto.



3 x 10 Repeticiones cada lado. PRESS PALLOF. Brazos paralelos al suelo, codos totalmente extendidos cuando proyecto la goma fuera, al traerme la goma al pecho, siempre los codos pegados al costado

INDOOR TRAINING | **OUTDOOR** RESULTS



SENTADILLA UNIPODAL X 15 REPETICIONES



FONDOS SUELO X 15 REPETICIONES



SALTOS A CAJÓN/PELDAÑO/SOFÁ X 15 REPETICIONES



REMO UNILATERAL CON PESO X 15 REPETICIONES



MULTISALTOS X 15 REPETICIONES